

**ciNtaathii
chuttkaaro
mellvvaan - Yadav,
Deepak**

Yadav, Deepak

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ચિંતાથી

છુટકારો
મેળવવાની 21
રીતો

DEEPAK YADAV

ચિંતા દૂર કરવા માટેની 21 રીતો

પરિચય:

શું તમે પણ ચિંતાથી પીડિત છો ?

શું તમે પણ તમારી ચિંતાઓને ઊંઘવા નથી દેતા અને તમને પરેશાન કરે છે ?

તમે પણ છો? તમારી ચિંતા સાથે મુક્તિ માટે ઉપાય શોધી રહ્યાં છો?

જો હા, તો તમે યોગ્ય સ્થાને પહોંચી ગયા છો , કારણ કે અહીં તમને તમારી ચિંતાઓથી છુટકારો મેળવવાના રસ્તાઓ મળશે.

આજના ભાગદોડભર્યા જીવનમાં જેને કોઈ ચિંતા નથી , કોઈને ઘર ચલાવવાની તો કોઈને પરીક્ષા પાસ કરવાની ચિંતા.

કેટલાક લગ્ન કરે છે, કેટલાક બાળકો માટે ચિંતિત છે , કેટલાક તેમના ભવિષ્ય વિશે ચિંતિત છે અને કેટલાક તેમના આજની ચિંતા કરે છે.

દરેક મનુષ્યને ચિંતા હોય છે કે તે અમીર છે કે ગરીબ.

એક કહેવત છે કે "ચિંતા તે ચિંતા જેવું છે, " એટલે કે, તે આપણને અંદરથી સળગાવે છે અને પોલા બનાવે છે.

સાદી ભાષામાં કહું તો ચિંતા એ એવી લાગણી છે જે તમારા મનમાં ઉદ્ભવે છે અને તમને વિચલિત કરે છે અને તમારી વિચારવાની ક્ષમતાને ઘટાડે છે.

ચિંતા આપણા મનમાં એવી નકારાત્મક લાગણીઓ પેદા કરે છે , જેના કારણે આપણે વધુ વિચલિત થવા લાગે છે.

વધુ ચિંતા કરવાથી ઊંઘ આવતી નથી , તણાવ વધવા લાગે છે , ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ થાય છે, કોઈ કામમાં મન નથી લાગતું અને સ્વાસ્થ્ય પર તેની ખરાબ અસર પડે છે. અને સ્વભાવમાં ચીડિયાપણું પણ ઉત્પન્ન થાય છે અને યાદશક્તિ પણ નબળી પડી જાય છે.

ચિંતાથી પોતાને દૂર રાખવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે આપણા શરીર અને બુદ્ધિ બંનેને નષ્ટ કરવા લાગે છે અને આપણે આપણી ચેતના પણ ગુમાવી શકીએ છીએ , તેથી ચિંતાને હળવાશથી ન લો.

શું તમે પણ તમારી ચિંતાઓમાંથી મુક્ત થવા માંગો છો ?

તો ચાલો હું તમને જણાવી દઉં કે તે કઈ પદ્ધતિઓ છે જે તમારા માટે ફાયદાકારક છે , અને મને ખાતરી છે કે આ ઉપાયો તમને ચોક્કસ માર્ગદર્શન આપશે , કારણ કે મેં પણ મારા જીવનમાં આ ઉપાયો અપનાવ્યા છે અને તે અસરકારક જણાયા છે. ,

તો ચાલો હવે આપણે સીધા આપણા મુખ્ય વિષય પર આવીએ અને તમને જણાવીએ કે ચિંતામાંથી છુટકારો મેળવવાના તે કયા ઉપાય છે-

1. તમારા શ્વાસોશ્વાસ અને ધબકારા પર નિયંત્રણ રાખો:

આ ભાગદોડભર્યા જીવનમાં ચિંતા કરવી સામાન્ય બની ગઈ છે.

આપણે આપણા મનને કાબૂમાં રાખી શકતા નથી અને આપણે શું વિચારતા રહીએ છીએ તે જાણતા નથી અને તેના કારણે આપણા સ્વાસ્થ્ય પર તેની શું અસર થઈ રહી છે તે પણ આપણે જોઈ શકતા નથી.

આપણે માત્ર માનસિક જ નહીં પણ શારીરિક રીતે પણ અસ્વસ્થ બનીએ છીએ.

શું તમે નોંધ્યું છે કે જ્યારે તમે ચિંતિત હોવ ત્યારે તમારું હૃદય ઝડપથી ધબકે છે ?

શું તમે ક્યારેય નોંધ્યું છે કે તમારા શ્વાસ ઉપર અને નીચે જવા લાગે છે ?

ના ના ?

તેથી સામેથી ધ્યાન આપો અને તમારા શ્વાસને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

આ માટે તમારે વધારે કંઈ કરવાની જરૂર નથી, તમારે ફક્ત તમારી આંખો બંધ કરીને ધીમે ધીમે લાંબા શ્વાસ લેવા અને શ્વાસ બહાર કાઢવાનો છે.

આ 10 થી 15 વાર કરો અને તમે જોશો કે તમારા ધબકારા સામાન્ય થઈ ગયા છે અને તમારા શ્વાસ પણ નિયંત્રિત થઈ ગયા છે.

જો કે આ ખૂબ જ નાની રેસિપી છે પરંતુ તે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

આ પદ્ધતિ અપનાવવાથી તમને સારું લાગશે, તમને લાગશે કે તમે તમારી બધી ચિંતાઓમાંથી મુક્ત થઈ ગયા છો અને તમારું મન પણ સંપૂર્ણ રીતે ફ્રેશ થઈ જશે, તમે તાજગી અનુભવશો.

આટલા લાંબા શ્વાસ લેવાથી તમારા મન અને શરીરને પૂરતો સમય મળશે કે તેઓ ચિંતાની સ્થિતિમાં યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકશે.

2. ચિંતાનું કારણ ઓળખવું: આજકાલ

આપણા જીવનમાં એવા ઉતાર-ચઢાવ આવે છે કે આપણે નાની નાની બાબતોની ચિંતા કરવા લાગે છે.

ક્યારેક એવું બને છે કે આપણે બિનજરૂરી વસ્તુઓથી પરેશાન થઈ જઈએ છીએ.

આવી સ્થિતિમાં આપણે સૌ પ્રથમ શાંતિથી બેસીને વિચારીએ કે આપણી ચિંતાઓ વ્યર્થ તો નથીને?

આવી ચિંતાઓ માટે સ્વ આમંત્રિત ચિંતાઓ એવું કહેવાય છે, જેમ કે - હું પરીક્ષામાં નાપાસ થઈશ તો ?

લોકો મારા વિશે શું કહેશે ?

એવું ન વિચારો કે કોણ શું કહેશે, તમે ફક્ત તમારું કામ કરતા રહો, જો તે કાર્ય યોગ્ય હોય તો સકારાત્મક પરિણામ વિશે વિચારો.

આપણે આવી બિનજરૂરી બાબતો વિચારીએ છીએ. આપણે આ ચિંતાઓને આપણા મનમાંથી બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

આ પછી, આપણે શાંતિથી બેસીને વિચારવું જોઈએ કે આપણે આપણી ચિંતાઓને કેવી રીતે દૂર કરી શકીએ. શું તે છે ?

આપણે શાંતિથી એ કારણ શોધવું જોઈએ જે આપણી મુશ્કેલીનું કારણ છે , એક વાર આપણને એ કારણ મળી જાય તો સમજવું કે તમે ત્યાં અડધી લડાઈ જીતી લીધી છે.

હવે કારણ શોધ્યા પછી, તે સમસ્યાનો ઇલાજ શોધવાનો પ્રયાસ કરો , તે ચિંતા દૂર કરવા માટે તમે શું કરી શકો તે વિશે વિચારો.

દરેક સંભવિત પ્રયાસો વિશે વિચારો, તમને ચોક્કસ ઉકેલ મળશે.

જો હજુ પણ તમને કોઈ ઉકેલ ન મળે અથવા તમારું મગજ કામ ન કરતું હોય તો તમારે તમારા કરતા મોટી ઉંમરના વ્યક્તિની મદદ લેવી જોઈએ કારણ કે તેઓ અનુભવી છે, તેમણે અમારા કરતા વધુ સમસ્યાઓ જોઈ છે, આવી સ્થિતિમાં કોઈ વડીલ પાસે જાઓ અને તમારી વાત શેર કરો. ચિંતા _

તમને ચોક્કસ ઉકેલ મળશે અને તમારું મન પણ હળવું થઈ જશે. ,

આ ઉપરાંત, તમે તમારી ચિંતાઓને કાગળ પર લખી શકો છો અને પછી એક પછી એક તેનો ઉકેલ શોધવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો.

તમે આ ચિંતાઓમાં વધુ ડૂબી ન જાવ તે માટે દરેક પ્રયાસ કરશો અને તમારા મનને શાંત રાખો કારણ કે ઉતાવળમાં તમે ફક્ત તમારી જ ચિંતા કરો છો. તમે તેને વધારશો અને તમને તેમાંથી કોઈ ઉકેલ મળશે નહીં.

તો ચિંતાનું મૂળ કારણ શોધો.

તમે એક વસ્તુ કરી શકો છો કે તમારી બધી ચિંતાઓ એક કાગળ પર લખો અને પછી તમારા મનમાં જે કંઈ ઉકેલ આવે તે લખો અને પછી વિચારો કે તમારે આ ઉપાયો સાથે શું કરવું જોઈએ ?

તમારી સમસ્યાઓ ઘટાડવા અથવા દૂર કરવા ,

તમને ચોક્કસપણે કોઈ ઉકેલ મળશે અને તમારી ચિંતાઓ ચોક્કસપણે ઓછી થશે.

3. હકારાત્મક વિચારો અને આત્મવિશ્વાસ રાખો:

શું તમારા મનમાં પણ નકારાત્મક વિચારો આવે છે ?

શું તમે પણ વિચારો છો કે જો તમારી સાથે કંઈક ખોટું થાય તો શું થશે ?

શું તમે એ પણ ચિંતા કરશો કે જો તમે નિષ્ફળ થશો તો દુનિયા તમારા વિશે શું કહેશે ?

જો હા , તો આ ચિંતાઓ છોડી દો અને તાણાવથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત રહો.

આત્મવિશ્વાસ એ કોઈપણ વ્યક્તિનું સૌથી મોટું હથિયાર છે અને જો તમારો આત્મવિશ્વાસ વધે તો તમે જીવનમાં આવનારી કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સરળતાથી સામનો કરી શકો છો.

જ્યારે તમે કોઈ કામ કરો છો અથવા જ્યારે પણ તમને કોઈ કાર્ય સોંપવામાં આવે છે, તે સમયે તમે વિચાર્યું જ હશે કે જો તમે તે કામ ન કરી શકો તો શું થશે ?

પરંતુ શું તમે તે જાણો છો આવી વિચારસરણીથી તમે તમારા કામમાં નિષ્ફળ જાવ છો.

એવું ન વિચારો કે આ કામ અમારાથી નહીં થાય, ફક્ત તમારા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરો અને તમારું શ્રેષ્ઠ આપો.

તમારે એ પણ જાણવું પડશે કે તમે દરેક રીતે સંપૂર્ણ નથી બની શકતા, તમારે ફક્ત તમારું શ્રેષ્ઠ આપવું પડશે.

આપણે આપણું મન હંમેશા સકારાત્મક રાખવું જોઈએ, તો જ તમે કોઈપણ કાર્ય કરી શકશો. તેને યોગ્ય રીતે કરવા માટે સક્ષમ બનો.

નકારાત્મક વિચારો આપણો આત્મવિશ્વાસ ઘટાડે છે, તેથી તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તમારા મન અને દિમાગને સકારાત્મક રાખો , હંમેશા વિચારો કે તમે જે પણ કામ કરી રહ્યા છો અથવા કરવા જઈ રહ્યા છો, તે તમે ખૂબ સારી રીતે કરી શકો છો.

આ પ્રકારની વિચારસરણી તમારામાં એક અલગ જ ઉર્જા ઉત્પન્ન કરે છે અને તમે સંપૂર્ણપણે ચિંતામુક્ત થઈ જાવ છો અને તમે જોશો કે તમે જે કામ કરી રહ્યા હતા તે તમે વિચાર્યું હતું તેના કરતા વધુ સારી રીતે થયું છે.

તો આજથી જ સકારાત્મક વિચારવાનું શરૂ કરો, વિચારો કે હવે જે પણ થશે તે તમારા પક્ષમાં થશે.

તમારો આત્મવિશ્વાસ ઓછો ન થવા દો નહીં તો તમે આવા વિચારોથી ક્યારેય છૂટકારો મેળવી શકશો નહીં.

આવી વ્યક્તિ જે હંમેશા નકારાત્મક વિચારે છે, તેઓ ક્યારેય સફળતા મેળવી શકતા નથી અને સકારાત્મક વિચારો ધરાવતા લોકો સફળ થતા જ જાય છે , તેથી જો તમારી પાસે આત્મવિશ્વાસ અને સકારાત્મક વિચાર હોય તો તમને ક્યારેય બિનજરૂરી ચિંતાઓ નહીં થાય.

તમારે તમારા મનમાં આવતા દરેક નકારાત્મક વિચારનો પ્રતિકાર કરવો પડશે, તેને તમારા પર વર્ચસ્વ કરતા અટકાવવું પડશે અને દરેક પગલે તમારી જાતને ખાતરી આપવી પડશે કે તમે જીવનમાં બધું જ કરવા સક્ષમ છો.

નકારાત્મક ઉર્જા આપણને તેના માર્ગ પરથી વિચલિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે પરંતુ જ્યાં સુધી આપણે તેને સફળ થવા ન દઈએ ત્યાં સુધી તે સફળ થઈ શકતી નથી અને તેને રોકવાનો ઉપાય શું છે ?

તેમણે માર્ગ હકારાત્મક વિચાર છે.

સારું વિચારશો તો સારું થશે, ડરશો નહીં અને આગળ વધતા રહો.

4. તમારા મનની વાત કોઈને કહેવી:

શું તમે પણ એવા લોકોમાંથી એક છો જે હંમેશા પોતાના મનની વાત પોતાના મગજમાં રાખે છે ?

શું તમે તમારી જાતને અજાણ્યા , ભય અને તણાવથી ઘેરાયેલા અનુભવો છો?

જો હા તો શા માટે ?

ચાલો એક વાર તમારી મુઠ્ઠી ચુસ્તપણે બંધ કરીએ અને પછી તેને ખોલીએ, મુઠ્ઠી ખુલ્લી છોડી દેવી વધુ આરામદાયક છે , નહીં ?

તે જ રીતે, તમારી ચિંતાઓ કોઈની સાથે શેર કરવી આરામદાયક છે.

તમારી જાતને ચિંતાની સાંકળમાં ન બાંધો , તમારી ચિંતા કોઈની સાથે શેર કરવાનો પ્રયાસ કરો.

તે વ્યક્તિ કોઈપણ હોઈ શકે છે પછી તે તમારો મિત્ર હોય કે તમારા કોઈ સંબંધી.

તમને કોઈ એવી વ્યક્તિ મળશે જે તમારા મનને સમજી શકે , જે તમારા શબ્દો સાંભળશે અને તમારી ચિંતાઓનું સમાધાન શોધવામાં તમારી મદદ કરશે.

તમારા મનની વાત એવી વ્યક્તિ સાથે કરો જે તમારી વાત તમારી પાસે રાખશે અને જેના પર તમે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખશો.

આમ કરવાથી તમે જોશો કે તમારું મન આપોઆપ શાંત થઈ જશે, તમે સંપૂર્ણ હળવાશ અનુભવશો.

ઉપરાંત, એવું પણ બની શકે છે કે તમે જેની સાથે તમારા મનની વાત કરી છે તે તમારી ચિંતાનો ઉકેલ શોધી શકે છે.

તમે હંમેશા તમારી જાતને ટેકો આપો છો અને જેઓ તમને પ્રેમ કરે છે તેઓ તમને કોઈપણ પ્રકારની મુશ્કેલીમાં જોઈ શકતા નથી અને તમને સારું અનુભવવાનો પ્રયાસ કરી શકતા નથી, તેથી તેમના પર વિશ્વાસ કરો અને તમારા મનની વાત શેર કરો, તમને તે ગમશે.

જો તમે તમારું મન તમારા મનમાં રાખશો તો તમારી મુશ્કેલીમાં વધારો થશે, એવી રીતે કોઈ ઉકેલ મળશે નહીં અને તમે અંદર જ હશો. ઘૂંટણિયે પડશે , આથી જ્યારે પણ એવી કોઈ વાત આવે કે જે તમે કોઈને કહેવા માગો છો, તો વિલંબ ન કરો, તરત જ કોઈને કહી દો અને

તમારી ચિંતાઓમાંથી મુક્તિ મેળવો.

5. વ્યાયામ:

શું તમે તમારી ચિંતાઓથી કંટાળી ગયા છો ?

શું તમે દરેક ઉપાય અજમાવ્યો છે અને છતાં પણ તમે ચિંતા દૂર કરી શક્યા નથી ?

શું તમે પણ ચિંતાને કારણે તમારું જીવન યોગ્ય રીતે જીવી શકતા નથી ?

શું તમે તમારા જીવનને સાચી દિશા આપી શકતા નથી ?

તો મારો વિશ્વાસ કરો કે આ સૂચન તમને ચોક્કસપણે મદદ કરશે.

જો કે તમને ઘણા પ્રકારની કસરતો મળશે જે તમને તણાવ દૂર કરવામાં ઘણી મદદ કરશે, પરંતુ હું તમને કેટલીક સરળ કસરતો જણાવવા જઈ રહ્યો છું જેને તમે તમારા જીવનમાં અપનાવી શકો છો-

સૌથી પહેલા તમારે તમારા શ્વાસ પર નિયંત્રણ રાખવાનું છે, તમારે તમારી આંખો બંધ કરવી પડશે અને શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે પેટને બહાર કાઢવું પડશે અને 10 સેકન્ડ સુધી તેને પકડી રાખો અને પેટમાં શ્વાસ લેતી વખતે તેને છોડી દો. ,

આ પ્રક્રિયાને ઓછામાં ઓછા દસ વખત અનુસરો અને જો તમે આ પ્રક્રિયા કરશો તો તમને ખૂબ સારું લાગશે. તમારા મનને સારા વિચારો તરફ લઈ જવાનો સમય છે, આ કરવાથી તમે ખૂબ સારું અનુભવશો.

આ પછી, તમારે તમારા મનને તેજ અને સ્વસ્થ બનાવવા માટે ધ્યાન કરવું પડશે જેથી તમારું મન પરિસ્થિતિ અનુસાર યોગ્ય રીતે કાર્ય કરી શકે.

ધ્યાન કરવાથી તમારી માનસિક સ્થિતિ સારી રહે છે , આનો ફાયદો એ છે કે તમારું મગજ વિવિધ રીતે છે. વસ્તુઓ વિશે વિચારતા રહે છે અને ધ્યાન કરીને અહીં અને ત્યાંની વસ્તુઓમાં ફસાઈ જાય છે ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે અને તમારી એકાગ્રતા વધે છે.

ધ્યાનનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે તે તમને સારી રીતે ઊંઘવામાં મદદ કરે છે.

મારા પિતા હંમેશા કહેતા

કે "ઊંઘ પૂરી થાય તો દિવસભર એનર્જી રહે

છે . " દૂર રહો , તમારું મન સારું કામ કરશે અને તમે તમારા દિવસનું કામ સારી રીતે કરી શકશો.

જો તમે નિયમિત રીતે યોગ અને ધ્યાન કરો છો તો તેનાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ અને શક્તિ વધે છે અને તમે સ્વસ્થ અનુભવો છો.

તેથી શક્ય તેટલું ધ્યાન કરવાનો પ્રયાસ કરો અને ચિંતાને દૂર કરો.

આ સિવાય, શું તમે ક્યારેય નોંધ્યું છે કે જ્યારે પણ તમે પરેશાન થાઓ છો અથવા વધુ ચિંતા કરો છો, ત્યારે તમારા હાથ-પગ હલવા લાગે છે , મેં આ ઘણી વખત નોંધ્યું છે . ની છે.

આ આપણા મગજનું કામ છે, જ્યારે આપણે વધુ ચિંતા કરવાનું શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે આપણું મગજ વિરુદ્ધ બાજુએ પ્રતિક્રિયા આપે છે , આ ખરાબ આદત નથી, પરંતુ તેનાથી આપણને થોડું સારું લાગે છે , જ્યારે પણ તમે તણાવમાં હોવ ત્યારે તમે તમારા પોતાના હાથનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આંગળીઓ અને અંગૂઠાને ખસેડો, આમ કરવાથી તમને સારું લાગશે અને તમારું મન શાંત રહેશે.

તાણાવ દૂર કરવા માટે એક અન્ય યોગ છે, તેના માટે તમે આસન પર સૂઈ જાઓ અને તમારા શરીરને ખૂબ જ હળવા છોડી દો અને તમારા મનમાં સારા વિચારો આરામથી આવવા દો.

તમે જોશો કે તમારો બધો જ તણાવ સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ જશે , આ રીતે થોડા સમય માટે સૂઈ જાઓ અને તમારા શરીરને આરામ આપો અને થાકને દૂર કરો.

તો આ હતા કસરત કરીને ચિંતા દૂર કરવાના ઉપાયો.

મેં ઘણા લોકોને આ પદ્ધતિઓ અપનાવતા જોયા છે અને તે અસરકારક હોવાનું જણાયું છે, તેથી હું તમને ખાતરી આપું છું કે જ્યારે તમે પણ આ પદ્ધતિઓનું પાલન કરો છો. માર્ગો જો તમે તેનો ઉપયોગ કરશો તો તમે પણ તેની અસર જોઈ શકશો.

6. સંગીત સાંભળવું:

ઘણીવાર આપણને એવું લાગે છે કે આપણે કંઈ કરી શકતા નથી અથવા તમારું મનોબળ તૂટવા લાગ્યું છે અને તમે તમારી ચિંતાઓને દૂર કરવા માટેના તમામ પ્રયાસો કર્યા છે પરંતુ હજી પણ ચિંતાઓથી ઘેરાયેલા છો, તો તમારું મનોબળ વધારવા માટે આ રીતે મદદ કરીશ. ઘણું.

સંગીત એક યા બીજી રીતે આપણા જીવનનો અભિન્ન અંગ છે.

સંગીત આપણને આપણી ખુશીમાં જ નહિ પરંતુ તણાવમાં પણ ઘણી મદદ કરે છે.

સંગીત આપણા જીવનને ઘણી રીતે અસર કરે છે.

આપણું મનોબળ વધારવાની સાથે, તે તણાવને દૂર કરવા માટેનું એક ખૂબ જ સારું માધ્યમ છે.

જ્યારે તમે સંગીત સાંભળો છો, ત્યારે તમને લાગે છે કે તમે એક અલગ જ દુનિયામાં પહોંચી જાઓ છો અને તમે તમારી બધી ચિંતાઓ દૂર કરી લો છો. ભૂલી જાય છે.

આ મારો પોતાનો અનુભવ પણ છે, મને સંગીત સાંભળવું ગમે છે કારણ કે સંગીત મારા તણાવને દૂર કરે છે.

તમે ગમે ત્યાં સંગીત સાંભળી શકો છો.

તમે જે પણ પ્રકારનું સંગીત સાંભળવા માંગો છો તે સાંભળી શકો છો, તેનાથી તમારું મન કેન્દ્રિત રહે છે અને આત્મવિશ્વાસ પણ વધે છે.

એવું કહેવાય છે કે ધ્યાન અને યોગ કરતી વખતે સંગીત સાંભળવું ખૂબ જ ફાયદાકારક છે કારણ કે સંગીત સાંભળતી વખતે તમારું ધ્યાન વધુ એકાગ્ર બને છે. થાય તેવું લાગે છે.

ઘણા લોકોને વર્કઆઉટ કરવાની આદત હોય છે , પરંતુ લોકો તેને મનથી કરતા નથી, તેમને વર્કઆઉટ કરવાનું પસંદ નથી, પરંતુ પોતાને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રાખવા માટે તેઓ જબરદસ્તીથી વર્કઆઉટ કરે છે અને તણાવ લેવાનું શરૂ કરે છે.

હું તે લોકોને ચોક્કસપણે સલાહ આપીશ કે તમારે વર્કઆઉટ કરતી વખતે સંગીત સાંભળવું જોઈએ અને તમારું મન સંગીતમાં લગાવવું જોઈએ, તમે જોશો કે તમને વર્કઆઉટનો આનંદ આવશે.

આવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે આપણે સંગીત સાંભળતી વખતે કરી શકીએ છીએ અને આપણને તણાવ પણ નથી આવતો અને તમને ખૂબ સારું લાગે છે.

તમે બધા કોરોનાની પરિસ્થિતિથી સારી રીતે વાકેફ છો , તે સમય આપણા બધા માટે તણાવ ભરેલો હતો.

કેટલાકને ઘર ચલાવવાની ચિંતા હતી તો કેટલાકને અભ્યાસની.

દરેક વ્યક્તિ એ સમયગાળામાંથી પસાર થયો છે, પરંતુ તે સમયે જો અમારો કોઈ સાથી હતો, તો તે સંગીત હતું.

સવારે ભગવાનની આરતીથી લઈને સારી ઊંઘ માટે આપણે સંગીતનો સહારો લીધો છે અને સંગીતએ આપણને તણાવ દૂર કરવામાં ઘણી મદદ કરી છે.

સંગીત માત્ર તમારો આત્મવિશ્વાસ જ નથી વધારતું પણ તમારા મનમાં પેદા થતી ભાવનાત્મક પીડાને પણ ઘટાડે છે. ,

તેથી જ્યારે પણ તમને લાગે કે તમારું મન વિચલિત થઈ રહ્યું છે અથવા તમે વધુ ચિંતા કરવા લાગો છો અમારા મનના હિસાબે સંગીતનો આનંદ માણો, તમારી ચિંતાઓ ચોક્કસપણે દૂર થશે અને તમે તમારી અંદર એક અલગ જ સકારાત્મકતા અનુભવશો.

સંગીત માત્ર તમારું મનોરંજન જ નથી કરી શકતું, પરંતુ તમે ઘણી રીતે તેનો લાભ લઈ શકો છો.

તાણાવનું સૌથી મોટું કારણ ઊંઘનો અભાવ છે અને નિંદ્રા ન આવવી એ એક મોટી સમસ્યા છે અને તેનો એક ઈલાજ સંગીત છે.

તમે સૂતી વખતે આરામદાયક સંગીત સાથે સૂઈ જાઓ અને તમારી આંખો બંધ કરીને સંગીત સાંભળો અને તમારા મનને એકાગ્ર કરો, તમને ક્યારે ઊંઘ આવી ગઈ તેની તમને ખબર પણ નહીં પડે અને તમે સવારે ઉઠીને તમારામાં તાજગી અનુભવશો અને તમારો તણાવ પણ દૂર થશે. દૂર અને તમે સકારાત્મક ઉર્જા જોશો અને તમે બધું જ કરી શકશો.

7. તમારા ડર પર કાબુ મેળવવો:

ક્યારેક તમારો ડર પણ તમારી ચિંતાનું કારણ બની જાય છે, આવી સ્થિતિમાં તમારે તમારી જાત પર નિયંત્રણ રાખવાની જરૂર છે.

તમારા મૂડ પર નિયંત્રણ રાખો અને એવી વસ્તુઓ વિશે વિચારો કે જેનાથી તમને હળવાશનો

અનુભવ થાય , જે તમને સારું લાગે.

ઉદાહરણ તરીકે, તમે પુસ્તકો વાંચી શકો છો, આ તમારું ધ્યાન વિચલિત કરશે અને તમને સારું પણ લાગશે.

તમે કોઈની સાથે વાત પણ કરી શકો છો.

આવી તાણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં તમારી સૌથી નજીકની વ્યક્તિ સાથે વાત કરો કારણ કે આવા લોકો તમને સૌથી સારી રીતે ઓળખે છે અને તમારા તાણાવને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે અને તમને સારું અનુભવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

તમારા ડરને ઓળખો અને તેને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરો.

સમજો કે આપણને સૌથી વધુ શું ડર લાગે છે, જેમ કે ગુમાવવાનો ડર, ફેલાવાનો ડર , કાર્ય પૂર્ણ ન કરી શકવાનો ડર.

આ પ્રકારના ડરને દૂર કરો અને તેનો માર્ગ એ છે કે સખત મહેનત કરતા રહો અને આવનારા સમય માટે જે થશે તે છોડી દો.

આવા ઉપાયો અપનાવીને તમે તમારા ડરને દૂર કરી શકો છો અને તાણાવમાંથી મુક્તિ મેળવી શકો છો.

8. ખાનપાનનું ધ્યાન રાખવું:

ઘણીવાર આપણી સૌથી મોટી ભૂલ એ હોય છે કે આપણે આપણા કામને વધુ મહત્વ આપવા લાગીએ છીએ.

આપણે આપણા ખાણી-પીણીનું ધ્યાન રાખતા નથી અને આ પણ એક કારણ છે કે આપણે ચિંતાથી પીડાઈએ છીએ.

કારણ કે યોગ્ય ખોરાક ન ખાવાથી આપણું મગજ નબળું પડવા લાગે છે અને આપણે શારીરિક રીતે અસ્વસ્થ થઈ જઈએ છીએ, જે તાણાવનું મૂળ કારણ છે.

તેથી તમારા આહારનું ધ્યાન રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

ચાલો હું તમને એવી કેટલીક બાબતો જણાવું જે તમને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ કરશે જેથી કરીને તમે હંમેશા ચિંતાઓથી મુક્ત રહેશો-

1) સૌથી પહેલા તમારે સવારે ઉઠ્યા પછી એક ગ્લાસ પાણી પીવાની આદત પાડવી જોઈએ, આ કરીને આનાથી શરીરમાં રક્ત પરિભ્રમણ વધે છે જેથી તમારા શરીરમાં ઓક્સિજનની માત્રા યોગ્ય રીતે પહોંચે અને તમારા હૃદયના ધબકારા નિયંત્રણમાં રહે, જેના કારણે તમે તાણાવમુક્ત રહેશો.

2) અતિશય તાણાવ હેઠળની વ્યક્તિઓએ સંતુલિત આહાર લેવો જોઈએ જેથી કરીને તેમને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન , વિટામિન્સ અને અન્ય આવશ્યક તત્વો મળી રહે.

તેનાથી ચિંતા ઓછી થશે અને તમે સ્વસ્થ રહેશો.

૩) તમારા આહારનું સંપૂર્ણ ધ્યાન રાખો.

ઘણી વખત લોકો તેમના આહાર વિશે ચિંતિત થઈ જાય છે, આવા વ્યસ્ત જીવનમાં તેમના આહારનું ધ્યાન કેવી રીતે રાખવું, તમારા માટે સમય કેવી રીતે કાઢવો પરંતુ તમારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જરૂર નથી.

એવું જરૂરી નથી કે તમારે તમારા આહારનું ધ્યાન રાખવું પડે, પછી તમે ઘણો સમય કાઢો, એક નાનકડો ફેરફાર પણ તમને લાભ આપી શકે છે, તેથી તમારે ફક્ત તે જ કરવું જોઈએ જે તમે કરી શકો અને જેની ખરાબ અસર ન થાય. તમારા બીજા કામ પર. પડી.

બિનજરૂરી ચિંતાઓ છોડીને તમારા કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને તમે જોશો કે તમે દરરોજ તાણાવથી દૂર થઈ રહ્યા છો.

૪) સ્વસ્થ શરીર અને મન તેથી સ્વસ્થ જીવન

સ્વસ્થ શરીર અને મન માટે સંતુલિત આહાર ખૂબ જ જરૂરી છે.

એટલા માટે જરૂરી છે કે તમારા ભોજનમાં તમામ પોષક તત્વો હાજર હોય.

ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો એ છે કે તમારે મોટી માત્રામાં કેફીનનું સેવન કરવાની જરૂર નથી કારણ કે તેની વધુ માત્રા રક્ત પરિભ્રમણ અને હૃદયના ધબકારા ઘટાડે છે. અને તમને ઊંઘમાં પણ તકલીફ થઈ શકે છે.

મેમરી ધ્યાનમાં રાખો કે સૂવાના સમયે, તમારે માત્ર ચા અને કોફી જેવા કેફીનયુક્ત પીણાં જ પીવું જોઈએ નહીં અને દિવસના સમયે યોગ્ય માત્રામાં તેનું સેવન કરવું જોઈએ. આ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારું નથી.

તેથી, તમારે એ વાતનું પણ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તમારે બધી વસ્તુઓ જરૂરી હોય તેટલી માત્રામાં લેવાની છે.

સંતુલિત આહારની આપણા જીવન પરની સકારાત્મક અસરો જેથી આપણે આપણી ચિંતાઓ દૂર કરી શકીએ.

૫) શું તમે પણ એવા લોકોમાંથી એક છો કે જેઓ તેમની ચિંતા દૂર કરવા માટે દારૂ જેવી હાનિકારક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે ?

શું તમને ખરેખર લાગે છે કે આલ્કોહોલ તમારા તણાવને ઘટાડી શકે છે ?

જો તમારી વિચારસરણી ખરેખર આવી હોય તો માફ કરજો પણ તમે બહુ ખોટું વિચારો છો.

આલ્કોહોલ તમારા તણાવને ઓછો કરતું નથી, પરંતુ તેને થોડા સમય માટે ભૂલી જવાનું કામ કરે છે.

હવે તમે વિચારતા હશો કે જો તમે થોડા સમય માટે જ તમારા સ્ટ્રેસથી છુટકારો મેળવી શકો

છો, તો તમે ખોટા છો.

આજે ભારતના ઘણા ઘરોમાં સૌથી મોટો તણાવ, જો તેના વિશે કંઈ હોય તો તે દાડ છે.

કોઈના પિતા, કોઈના ભાઈ અને કદાચ કોઈની બહેન પણ પોતાની ચિંતા દૂર કરવા માટે દાડનો સહારો લે છે અને તેમની તબિયત કેવી રીતે બગડી રહી છે તે ભૂલી જાય છે.

તમે થોડા સમય માટે તમારી ચિંતાઓ ભૂલી શકો છો, પરંતુ ભવિષ્યમાં તમારે એટલી મોટી આડઅસરનો સામનો કરવો પડશે કે તમારી વર્તમાન ચિંતાઓ તમને નાની લાગશે.

આલ્કોહોલ તમારા સ્વાસ્થ્યને તો બગાડે જ છે, પરંતુ ઘરમાં મુશ્કેલી આવી શકે છે અને આર્થિક સ્થિતિ પણ ખરાબ થઈ શકે છે, જે પોતાનામાં જ ચિંતાનો વિષય છે.

તો આજે જ દાડ છોડી દો અને તમારા સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખો.

9. પ્રાર્થના:

જો તમારું મન હજુ પણ સંતુષ્ટ નથી, જો અત્યારે તમે તમારા મનમાં કોઈ વાતને લઈને ચિંતિત છો અને તમારા અથાક પ્રયત્નો પછી પણ તમે તેનો ઉકેલ શોધી શકતા નથી, તો તમે તમારા મનને શાંત કરી શકો છો. આ માટે તમે ભગવાનની મદદ લઈ શકે છે.

તમારા બધા મન તમારી ચિંતાઓ ભગવાન પર છોડી દો, તેમનું ધ્યાન કરો.

મેં અવારનવાર આવા લોકોને જોયા છે જેઓ મંદિરોમાં જઈને પોતાના મનને શાંત કરવા માટે ભગવાનનું ધ્યાન કરે છે.

મેં મારી દાદીને પૂછ્યું કે મંદિરોમાં શું થાય છે જેથી અમારી બધી ચિંતાઓ મનમાંથી ખતમ થઈ જાય છે અને આપણી મન હળવું થાય ત્યારે તેમણે કહ્યું કે મંદિરોમાં સકારાત્મક અભિગમ જોવા મળે છે. ઊર્જાનો પ્રભાવ છે જે આપણા મનને શાંતિ આપે છે.

ત્યાં હવા શુદ્ધ છે અને આપણે આપણી અંદર એક અલગ પ્રકારની ઊર્જા અનુભવીએ છીએ, એમ પણ કહ્યું કે ભગવાનમાં એકાગ્ર થવાથી આપણે આપણી બધી ચિંતાઓમાંથી મુક્તિ મેળવી શકીએ છીએ કારણ કે જ્યારે તમારું મન ભગવાનમાં કેન્દ્રિત હોય છે, ત્યારે કોઈ ભય અથવા તણાવ મન પર પ્રભુત્વ મેળવી શકતું નથી.

જ્યારે મન શાંત હોય છે, ત્યારે તમે કોઈપણ પ્રકારના અવરોધને સરળતાથી દૂર કરી શકો છો.

કંઈ પણ ન કરો, ફક્ત તમારી આંખો બંધ કરો અને શાંતિથી ભગવાનનું ધ્યાન કરો અને ફક્ત એટલું યાદ રાખો કે ગમે તે થાય, અમારા ભગવાન હંમેશા અમારી સાથે છે.

આવી હકારાત્મક વિચારસરણીથી ચિંતા ક્યારેય જીતી શકતી નથી અને તમારામાં ખુશીની નવી લહેર અનુભવાય છે.

તો બધું ભગવાન પર છોડી દો અને તમે બસ તમારો આજનો દિવસ સારો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો કારણ કે ભગવાને પોતે કહ્યું છે - "કર્મ કરીને ફળની ચિંતા ન કરો "

તો તમે ફક્ત તમારું કામ કરતા જાવ અને ચિંતામુક્ત થાઓ.

10 તમારા વર્તમાનમાં જીવો . :

જ્યારે આપણે કોઈ નાની સમસ્યા વિશે ખૂબ ચિંતિત થઈ જઈએ છીએ, ત્યારે તે સમસ્યા પોતે જ આપણને મોટી દેખાવા લાગે છે, તેથી દરેક બાબતની ચિંતા કરવી ડહાપણભર્યું નથી.

તમારે તમારા વર્તમાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર છે.

મેં એવા ઘણા લોકોને જોયા છે જેઓ પોતાના ભૂતકાળની વાતોને યાદ કરીને પરેશાન થઈ જાય છે, જો તમે પણ એવા લોકોમાં છો તો મને એક વાત કહો.

શું તે જૂની વસ્તુઓ વિશે ચિંતા કરવાને કારણે છે? શું બધું બરાબર થશે ?

જો ભૂતકાળમાં તમારી સાથે કંઈક ખરાબ થયું હોય જે તમને હજી પણ યાદ છે પરંતુ શું તે સાચું છે ?

શું એ વાતો યાદ રાખવાથી તમારો ભૂતકાળ બદલાઈ જશે ?

ના ના.....તો પછી તું હજી પણ જૂની વાતોની વ્યર્થ ચિંતા કેમ કરે છે ?

મેં તમને જે પ્રશ્નો પૂછ્યા હતા, તે જ પ્રશ્નો તમારે તમારી જાતને પૂછવા જોઈએ, તમારી ચિંતાનું સમાધાન તમને જાતે જ મળી જશે.

જૂની વાતો છોડી દો અને તમારા આજને સુધારવાનો પ્રયાસ કરો , તમારા તાણાવને જ દૂર રહો જશે

હવે આ ભૂતકાળમાં જીવતા લોકોની વાત હતી અને હવે ભવિષ્યની ચિંતા કરનારાઓ સાથે વાત કરીશ -

હું પણ તમને એક પ્રશ્ન પૂછવા માંગુ છું ચિંતા કરવાથી તમારું ભવિષ્ય બરબાદ થશે ?

આવું ક્યારેય નહીં થાય.

તમારા ભવિષ્ય વિશે જાગૃત રહેવું સારું છે , પરંતુ ભવિષ્યની ચિંતામાં ડૂબી ન જાઓ, તમે આજે તમારી જાતને બરબાદ કરો છો.

ભવિષ્ય બનાવવાની ચિંતા કરવાને બદલે તમારા વર્તમાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો , તમારા આજને સુધારવાનો પ્રયાસ કરો, તમારું ભવિષ્ય જાતે જ બની જશે.

તમારા બેચેન મનને તમે જે કામ કરવાનું પસંદ કરો છો તેમાં લગાવો , જેમાં તમે સક્ષમ છો, તમે જોશો કે તમે બધી ચિંતાઓથી કેવી રીતે મુક્ત થશો.

11. તમારી ઊંઘ મેળવવાની ખાતરી કરો:

જેમ કે મેં અગાઉ કહ્યું છે કે તમારી ઊંઘ લેવી તમારા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

જો ઊંઘ પૂરી ન થાય તો દિવસભર તમે તમારા સ્વભાવમાં જ રહેશો. તમે ચિડાઈ જશો અને

તમારું કોઈ કામ યોગ્ય રીતે થશે નહીં ,

પૂરતી ઊંઘ ન મળે તો માથાનો દુખાવો , આંખોમાં દુખાવો જેવી સમસ્યાઓ થશે , જેના કારણે તમે ઘણા તાણાવમાં આવી જશો, તેથી બને તેટલી વધુ ઊંઘ લેવાનો પ્રયાસ કરો.

ઊંઘ ખૂબ જ જરૂરી અને સ્વસ્થ છે મનુષ્યને ઓછામાં ઓછી 7 થી 8 કલાકની ઊંઘની જરૂર છે , તમારી ઊંઘનું મહત્વ સમજો અને તમારા સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખો.

સૌથી અગત્યની બાબત એ છે કે તમારા બાળકોને મોબાઈલ , ટીવી અને લેપટોપ જેવા ઉપકરણોનો વધુ પડતો ઉપયોગ ન કરવા દો કારણ કે તેમાંથી નીકળતા વાદળી કિરણોની સીધી અસર આંખો પર થાય છે.

જેના કારણે ઊંઘની સમસ્યા વધુ થાય છે અને તમે જાણો છો કે આજકાલ સૌથી વધુ તાણાવ બાળકોમાં જોવા મળે છે. તેથી જ બાળકોને તેમની ઊંઘની ખૂબ જરૂર હોય છે.

તેથી, તમારા કામમાં જેટલો સમય જોઈએ તેટલો આપો અને તમારો બાકીનો સમય તમારા મોબાઈલનો ઉપયોગ કરવા અને તમારી કિંમતી ઊંઘ પૂરી કરવા માટે ન વાપરો.

ઉંઘ એ ચિંતામુક્ત રહેવાનો રામબાણ ઉપાય છે.

જો તમને પૂરતી ઊંઘ મળે તો તમારું મગજ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં કામ કરી શકે છે.

પછી ભલે ગમે તેટલા મોટા પડકારો તમારી સામે હોય.

તમે તેને આસાનીથી ઉકેલી શકશો કારણ કે તમારું મન શાંત રહેશે , મન સંપૂર્ણપણે તાજગી અને સકારાત્મક ઉર્જા વધશે , આત્મવિશ્વાસ વધશે અને તમે સારું પ્રદર્શન કરશો, તેથી પૂરતી ઊંઘ લો ,

તેનાથી તમારા શરીરમાં ચપળતા આવશે અને તમે તમારા દરેક કામ શાંત મનથી કરી શકશો.

12. શાંત વાતાવરણમાં ચાલો:

શું તમે પણ તમારી જાતને ફક્ત તમારા કામમાં જ મગ્ન રાખી છે ?

શું તમે પણ તમારા રોજિંદા જીવનમાં બંધાયેલા છો ?

તો તમને જણાવી દઈએ કે આ પણ તમારા તાણાવનું કારણ બની શકે છે.

તમારા જીવનમાં થોડો સમય તમારા માટે પણ કાઢો , થોડો સમય તમારી સાથે પણ વિતાવો.

તમારા તાણાવને દૂર કરવા માટે, તમારે શાંત થવાની જરૂર છે પર્યાવરણ જરૂરી છે.

તમારા આખા દિવસમાંથી ફક્ત 15 થી 20 મિનિટ તમારા માટે કાઢો છો, તો તમારું જીવન બદલાઈ શકે છે.

ફક્ત 15 થી 20 મિનિટ તમે તમારી જાતને શાંત વાતાવરણમાં જોશો. વોક કરો, તેનાથી

તમારું સ્વાસ્થ્ય તો સારું રહેશે જ પરંતુ તમારો તાણાવ પણ દૂર થશે.

જ્યારે તમે શાંત વાતાવરણમાં ફરવા જશો ત્યારે તમને શુદ્ધ હવા મળશે જેનાથી તાણાવ ઓછો થશે.

તમારું ધ્યાન આખી દુનિયાથી દૂર કરો અને ફક્ત તે શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ત્યાં વૃક્ષો જુઓ પક્ષીઓને જુઓ, તેમનો મધુર અવાજ સાંભળો.

કુદરતની સુંદરતા જોઈને તમે જોશો કે થોડીવારમાં તમારું મન કેવી રીતે શાંત થઈ જશે અને તમે સંપૂર્ણ રીતે તાજગી અનુભવશો.

જો તમે શહેરમાં રહેતા હોવ અને એવું શાંત વાતાવરણ ન મળતું હોય તો કોઈ વાંધો નથી કે તમે તમારી નજીકના બગીચામાં કે પાર્કમાં પણ ફરવા જાઓ, ત્યાંના લીલા ઘાસ પર ચાલો, તમને ખૂબ સારું લાગશે. જણાવ્યું હતું કે ઘાસ પરંતુ ખાલી પગ ચાલવાથી આંખોની રોશની સારી રહે છે.

ચાલવાથી, શુદ્ધ હવા મેળવીને તમારું મન તાજું થાય છે અને સારી રીતે કામ કરે છે, તેનાથી તમારામાં સકારાત્મકતાની અસર વધશે અને તમે તાણાવથી મુક્ત રહેશો. ફરવા માટે તમારા માટે થોડો સમય કાઢો.

મારા પર વિશ્વાસ કરો આ એક ઓછા ખર્ચે અસરકારક સૂચન છે.

જે કામ તમે આખા દિવસમાં પણ કરી શકતા નથી, તે કામ તમે તમારા માટે 20 મિનિટનો સમય કાઢીને સરળતાથી કરી શકો છો.

કુદરત સાથે સમય વિતાવવાથી તમારું સ્ટ્રેસ લેવલ ઓછું થાય છે અને કોઈપણ પ્રકારનો તાણાવ ઓછો થાય છે. જો કોઈ ચિંતા ન હોય તો તમે શાંત ચિત્તે ઓછા સમયમાં તમારું કામ કરી શકશો.

કુદરત એ આપણી અંદરની નકારાત્મક અસરોને દૂર કરવા અને સકારાત્મક વિચારસરણી વધારવાનું એક એવું માધ્યમ છે જે ન માત્ર તમારો મૂડ સુધારે છે પણ તે આપણા શરીરમાં ચિંતાજનક છે તે હોર્મોન્સ પણ ઘટાડે છે.

તેથી, જો તમારે ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવવી હોય, તો તમારી જાતને મહત્વ આપો અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી તમારું ધ્યાન સારી બાબતો પર કેન્દ્રિત કરો.

તે વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો જેનાથી તમને સારું લાગે અથવા તે લોકો વિશે વિચારો કે જેમને તમે જોવાનું પસંદ કરો છો, તમને રાહત મળે છે, ચાલતી વખતે, ફક્ત તે જ વસ્તુઓનું ધ્યાન રાખો જેના વિશે વિચારીને તમારા ચહેરા પર સ્મિત આવે.

તમારું સ્વાસ્થ્ય તમારા માટે પ્રથમ હોવું જોઈએ અને યાદ રાખો કે તમે દરેક રીતે સક્ષમ છો, તેથી કોઈપણ બિનજરૂરી વસ્તુઓ પર ધ્યાન ન કરો અને તાણાવ મુક્ત રહો.

13. તમારી સાથે સમય વિતાવો અને તે કામ કરો જેમાં તમને રસ હોય:

ઘણી વાર આપણે આપણા કામને એટલું મહત્વ આપવા માંડીએ છીએ કે ફક્ત પોતાના માટે જ સમય બહાર કાઢી શકતા નથી.

કામ મહત્વનું છે પરંતુ સ્વાસ્થ્ય વધુ મહત્વનું છે કારણ કે જ્યાં સુધી તમારું શરીર અને મન સ્વસ્થ ન હોય ત્યાં સુધી તમે કોઈ પણ કામ વધુ સારી રીતે કરી શકતા નથી.

તમારી ચિંતા ઘટાડવાનો એક ઉપાય એ પણ છે કે તમે તમારી સાથે થોડો સમય વિતાવો કારણ કે તમે તમારી જાતને જેટલું જાણો છો તેટલું કોઈ જાણતું નથી અને તમે તમારી જાતને જેટલો પ્રેમ કરો છો તેટલો કોઈ તમને પ્રેમ કરી શકતું નથી , તેથી તમે તમારા પોતાના શ્રેષ્ઠ મિત્ર છો.

થોડીવાર શાંતિથી બેસો અને વિચારો કે તમે તમારા જીવન સાથે શું કરી રહ્યા છો અને તે યોગ્ય છે કે કેમ.

તમે તમારા જીવનને કેવી રીતે વધુ સારું બનાવવા માંગો છો તે વિશે વિચારો , ચિંતા કરશો નહીં, વિચારો.

બહેતર જીવન માટે બહેતર શરીર અને મન તેમજ ધ્યેયની જરૂર હોય છે.

તમારી જાતને થોડો સમય આપો અને વિચારો કે એવી કઈ વસ્તુઓ છે જે તમે સારી રીતે કરી શકો છો , જેમાં તમે સક્ષમ છો અને તેના પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

ઉદાહરણ તરીકે, જેમ કે મને ડ્રોઇંગ અને પેઇન્ટિંગ ગમે છે, પછી હું થોડો સમય કાઢીને તેને પણ સમય આપું છું અને મને તે ખૂબ જ ગમે છે , તે સમયે હું મારી બધી સમસ્યાઓ ભૂલી જાઉં છું.

તો આ રીતે તમે પણ તમારા રસનું કામ કરો અને તમે પણ તમારી ચિંતાઓથી મુક્ત થશો.

તમે તમારા તાણાવને દૂર કરવા માટે ઘણી વસ્તુઓ કરી શકો છો જેમ કે પુસ્તકો વાંચવા , ચિત્રકામ , સંગીત સાંભળવું , ગીતો ગાવા , તમારી મનપસંદ રમત રમવી અને જો તમને વિવિધ પ્રકારની વાનગીઓ રાંધવામાં કે બનાવવામાં રસ હોય તો તમે તે પણ કરી શકો છો. ,

બસ તમારું ધ્યાન બધી પરેશાનીઓથી દૂર હોવું જોઈએ અને તમારે તમને ગમતી વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

ફક્ત હાથ જોડીને બેસો નહીં , તમારે તમારા મનને ખાલી રાખવાની જરૂર નથી , એટલે કે તેને કોઈ કામમાં ફસાવી દો. તેને રાખો કારણ કે તેઓ કહે છે કે ખાલી મન શેતાનનું નથી ઘર થાય છે.

યાદ રાખો કે તમે તમારી પસંદગીનું કામ કરતા રહો, આમ કરવાથી એક ફાયદો એ છે કે તમારી આવડતમાં સુધારો થશે અને તમે તે કામમાં વધુ સારું મેળવશો અને બીજો ફાયદો એ છે કે તમને ખુશી મળશે. ,

તમારા વર્કલોડને વધુ પડતો ન લો અને જ્યારે પણ તમને લાગે કે તમારા પર કામનો બોજ વધી રહ્યો છે, ત્યારે બધા કામ છોડી દો અને થોડા સમય માટે તમારું રસપ્રદ કામ કરો, તેનાથી તમારો તણાવ ઓછો થશે અને તમે સારું અનુભવશો.

જ્યારે તમારું મન શાંત હશે, તો પછી તમે તમારું બાકીનું કામ કરો, તમે તમારો ઉત્સાહ વધારશો અને તમે તમારા બાકીના કામને ખૂબ જ સારી રીતે કરી શકશો. તેથી તમારી સાથે સમય વિતાવો અને એવી વસ્તુઓ કરો જેનાથી તમારી કુશળતા વધે , તમે તમારી જાતમાં અને બધી ચિંતાઓમાં વધુ સારા બનશો. અને તમારાથી મુશ્કેલી દૂર થશે , ઉત્સાહ પણ બમાણો થશે અને તમારા વ્યક્તિત્વનો પણ વિકાસ થશે. જે પોતાનામાં એક મહાન પરિવર્તન છે.

14. હકારાત્મક વિચારકો સાથે વધુ સમય વિતાવો:

તમારું વ્યક્તિત્વ એ લોકો પર પણ નિર્ભર કરે છે કે જેમની સાથે તમે તમારો મોટાભાગનો સમય વિતાવો છો અને તેની સીધી અસર આપણા મગજ પર પડે છે.

શું તમે ક્યારેય નોંધ્યું છે કે સારી કંપનીમાં રહેતા લોકો અને ખરાબ સંગતમાં રહેતા લોકોના સ્વભાવમાં ફરક હોય છે ?

સારી વિચારસરણી સાથે સમય વિતાવે છે તેઓ સારા ગુણો દર્શાવે છે , તેમનું વર્તન પણ સારું હોય છે, તેમનું કામ પણ લોકોના ભલા માટે થાય છે.

પરંતુ દુષ્ટ માનસિકતા સાથે જીવનારાઓનો સ્વભાવ તે ખરાબ પણ બને છે કારણ કે ખરાબ વિચારધારા ધરાવનાર વ્યક્તિ તેને ખરાબ બનવા મજબૂર કરે છે અને તેમની ભૂલોને પ્રોત્સાહન આપે છે.

તેવી જ રીતે, જો તમે નકારાત્મક વિચારસરણીવાળા લોકો સાથે રહો છો, તો તમારા મનમાં પણ નકારાત્મક વિચાર ઉદભવશે કારણ કે તે નકારાત્મક વ્યક્તિ તમારી સામે દરેક ક્ષણે એવી વસ્તુઓ કરશે જેનાથી તમે ખરાબ વિચારશો અને તમે તણાવમાં રહેશો .

તેનાથી વિપરિત, જ્યારે તમે સકારાત્મક વ્યક્તિ સાથે વધુ સમય વિતાવશો તો તમારા મનમાં પણ સકારાત્મક વિચાર ઉત્પન્ન થશે કારણ કે સકારાત્મક વિચાર કરનાર વ્યક્તિ હંમેશા તમને પ્રોત્સાહિત કરશે અને આગળ વધવા માટે પ્રેરિત કરશે.

તમે જોશો કે જ્યારે પણ તમે આવી સકારાત્મક વિચારસરણી ધરાવતા વ્યક્તિની આસપાસ હોવ છો, ત્યારે તમે સુરક્ષિત અનુભવો છો , આ કારણ છે કે તમારા શરીરમાં એક હોર્મોન ઉત્પન્ન થાય છે જે બધી નકારાત્મકતાને ઘટાડવાનું કામ કરે છે. અને તમે સુરક્ષિત અનુભવો છો . અને જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે તમારું મગજ પણ યોગ્ય દિશામાં કામ કરે છે. નકારાત્મક લોકો હંમેશા તમને નીચે લાવે છે, તેમની વિચારસરણી તમારી વિચારસરણી પર પ્રભુત્વ મેળવશે અને તમે ખરાબ વિચારવા માટે મજબૂર થશો.

કોઈપણ કામ કરતા પહેલા તમારા મનમાં આ વિચાર આવશે કે તમે તે નહીં કરી શકો અને તમારે તેના ખરાબ પરિણામો ભોગવવા પડશે જે ખૂબ જ ઘાતક હોઈ શકે છે.

આવી સ્થિતિમાં, જે લોકો સકારાત્મક વિચારે છે તે જ તમને મદદ કરી શકે છે અને તમને વિશ્વાસ અપાવવામાં સક્ષમ છે. એવું બને છે કે તમારા માટે કોઈ કામ મુશ્કેલ નથી, તેથી તમારે એવા લોકોને મહત્વ આપવું જોઈએ જે તમને યોગ્ય જ્ઞાન આપી શકે.

એટલા માટે તમે સકારાત્મક વિચારસરણીવાળા લોકો સાથે વધુને વધુ સમય પસાર કરો છો, આવી સ્થિતિમાં તમે દરેક પરિસ્થિતિ પ્રત્યે સકારાત્મક રહેશો અને કોઈપણ મુશ્કેલીમાંથી સરળતાથી બહાર નીકળી શકશો, તમારામાં માત્ર નવી આશાઓ જ નહીં પરંતુ વિવિધ પ્રકારની યોજનાઓ પણ જાગશે. તમે ચિંતામુક્ત રહેશો.

ચિંતામાંથી છૂટકારો મેળવવો સરળ નથી, પરંતુ તમે તમારી આસપાસ થોડો ફેરફાર કરીને ચોક્કસ રાહત મેળવી શકો છો, પરંતુ ઉતાવળ કરવાનું ટાળો કારણ કે તમે રાતોરાત તેનાથી છૂટકારો મેળવી શકતા નથી.

તેથી આરામથી બેસો અને કોઈની સાથે સમય પસાર કરો અને તમારી સમસ્યાનું સમાધાન શોધવાનો પ્રયાસ કરો. અને તેના માટે યોગ્ય પગલાં લો.

15. દિનચર્યા બનાવો:

તમારી દિનચર્યામાં વ્યવસ્થિત ન હોવું એ પણ તમારી ચિંતાનો વિષય બની શકે છે.

તમે જાણતા નથી કે તમારે ક્યારે શું કામ કરવું જોઈએ અને તેના કારણે તમે પરેશાન થઈ શકો છો, તો હું તમને સૂચન કરવા માંગુ છું કે સૌથી પહેલા તમારે તમારી એક દિનચર્યા બનાવો અને હું તમને કહીશ કે તમે તે કેવી રીતે કરી શકો -

સૌથી પહેલા તમારે તમારી દિનચર્યા એક કાગળ પર લખવી જોઈએ જેથી તમને યાદ રહે કે તમારે ક્યારે અને શું કામ કરવાનું છે અને તેને એવી જ જગ્યાએ રાખો કે જ્યાં તમે વારંવાર જોતા રહો, પરંતુ ધ્યાનમાં રાખો કે તમારે એટલું જ કરવું જોઈએ. તમારી દિનચર્યામાં કામ કરો. તમે 1 દિવસમાં જેટલું કરી શકો તેટલું લખવા માટે, તમારી જરૂરિયાત કરતાં વધુ કામ ચિંતાનો વિષય બની શકે છે, તે સારી રીતે સમજો કે તમે એક દિવસમાં તમામ કામ કરી શકો છો, તે જરૂરી નથી, તેથી તમારા કામ પર નિયંત્રણ રાખો અને તમે જે કરી શકો તે કરો.

વ્યર્થ ચિંતા કરશો નહીં.

તમારે તમારી દિનચર્યાનું પાલન કરવું જોઈએ, તે ચોક્કસપણે તમારી ચિંતાને દૂર કરવામાં મદદ કરશે, તમને શાંતિ મળશે.

હવે હું તમને જણાવું કે તમારે તમારી દિનચર્યામાં કઈ વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવો જોઈએ જે તમને શાંત રહેવામાં મદદ કરશે.

1) સૌથી પહેલા તમારે વહેલા ઉઠવાની આદત પાડવી જોઈએ.

સમયસર સૂવું અને સમયસર ઉઠવું તમારી અડધી ચિંતા દૂર કરે છે.

જો તમે સમયસર જાગશો, તો તમે બધા કામ સમયસર કરી શકશો.

તમારામાંથી ઘણા એવા હશે જેઓ ઘરની બહાર રહેશો. તેમને કામ કરવા માટે રૂટિન

બનાવવું વધુ જરૂરી છે.

કારણ કે ઘરમાં તમારી સાથે કોઈ છે , જે તમારા માટે તમારી દિનચર્યાનું ધ્યાન રાખે છે, પરંતુ બહાર કામ કરનારાઓએ પોતાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જો તમે અભ્યાસ કરો છો તો તમારે જાતે જ રૂટિનનું પાલન કરવું પડશે.

2) સવારે વહેલા ઉઠો અને સૌપ્રથમ 1 ગ્લાસ પાણી પીવો , આમ કરવાથી તમારા શરીરમાં એનર્જીનો સારી રીતે સંચાર થાય છે અને તમે દિવસભર ચપળ રહેશો અને તમને તણાવથી રાહત મળે છે.

3) આ પછી, તમારે તમારી દિનચર્યામાં ખાદ્યપદાર્થોનો સમાવેશ કરવો જ જોઈએ.

મેં તમને ખાવા-પીવાનું મહત્વ પહેલેથી જ કહ્યું છે , યોગ્ય ખાણી-પીણીનું સેવન કરીને તમે ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવી શકો છો.

4) ખાદ્યા-પીધા પછી તમારે તમારા કામ વિશે લખવું જોઈએ અને તેના માટે સમય નક્કી કરવો જોઈએ.

જો તમે દરેક કામ માટે સમય નક્કી કરશો તો તમને બીજા કામનો સ્ટ્રેસ નહીં રહે અને બધા કામ સમયસર થઈ જશે.

5) આ પછી, તમે તમારા માટે પણ થોડો સમય કાઢો જેમાં તમે આરામ કરી શકો અથવા તમને ગમે તે કરી શકો, આ તમને કામના તણાવથી રાહત આપશે.

6) હવે તમારું છેલ્લું કાર્ય ઊંઘવાનું છે.

સમયનું ધ્યાન રાખો , હંમેશા સમયસર સૂઈ જાઓ. આમ કરવાથી ઊંઘ આવશે કે તમે બીજા દિવસે સમયસર ઉઠો અને તમારો તણાવ દૂર થશે.

આ રીતે દિનચર્યા બનાવીને તમે તમારા તણાવને દૂર કરી શકો છો, તમને ઘણી હદ સુધી રાહત મળશે અને ઓછામાં ઓછું તમે તમારા કામની ચિંતામાંથી મુક્ત થશો.

16: મુસીબતોનો સામનો કરતા શીખો:

શું તમે પણ એવા લોકોમાંથી છો કે જેઓ પોતાની સમસ્યાઓ ઉકેલવાને બદલે માત્ર ચિંતામાં જ ડૂબી જાય છે , જો હા તો શા માટે ?

જો તમે ચિંતા કરતા રહેશો તો શું બધું જાતે જ ઠીક થઈ જશે ?

જો નહીં, તો પછી તમે તમારી જાતને કેમ પરેશાન કરી , ચિંતા ન કરો અને વિચારો કે તમે તમારી સામેની પરિસ્થિતિનો કેવી રીતે સામનો કરશો.

તમે શું કરી શકો તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો જેથી બધું બરાબર થઈ જાય.

મુશ્કેલીઓથી ભાગવું એ ઉકેલ નથી.

જ્યાં સુધી તમે પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનું શીખો નહીં ત્યાં સુધી પરિસ્થિતિ યોગ્ય નથી, તેથી

સકારાત્મક વિચાર સાથે પરિસ્થિતિને સમજો અને તેનો ઉકેલ શોધો.

હંમેશા સારી રીતે વિચારો , આ વિચારને અપનાવો કે તમે કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો ખૂબ જ સરળતાથી કરી શકો છો, કારણ કે તમે આ મુદ્દા પર પગલાં ભરો છો, તમને સકારાત્મક પરિણામો મળશે.

તમારે તમારા ડરને ઓછો કરવાનો પ્રયાસ કરવો પડશે અને તમે જોશો કે જ્યારે તમે તમારા મનને કાબૂમાં રાખશો અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનું શીખી શકશો, તો પરિસ્થિતિ પોતે જ સુધરશે અને તમને પરેશાન કરવાનું બંધ કરશે.

સ્વ-પુષ્ટિ પર ભાર મૂકવો ક્યારેક તે ખૂબ જ જરૂરી બની જાય છે.

વિપરીત પરિસ્થિતિમાં તમારી જાતને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરો કે તમારા માટે કોઈ મુશ્કેલી મોટી નથી અને તમે તે બધાનો સામનો કરવા સક્ષમ છો.

તમારી જાતને કહો કે " આવી નાની બાબતો મને પરેશાન કરી શકતી નથી, મેં આના કરતા મોટી મુશ્કેલીઓનો સામનો કર્યો છે અને હું આ પરિસ્થિતિઓનો સરળતાથી સામનો કરી શકું છું , હું ચિંતિત છું." દાખલ કરો તે વ્યક્તિ આજ સુધી આ દુનિયામાં આવી પાણ નથી .

તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારવા અને સકારાત્મક બનવાનો આ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

17. એક સમયે એક જ કામ કરો અને તમારા ધ્યાનને અવરોધે તેવી વસ્તુઓથી

દૂર રહો .

જો એમ હોય તો આજે જ આવા કામ છોડી દો.

જરૂરી નથી કે દરેક વ્યક્તિ દરેક બાબતમાં સફળ હોય, આ વાત સારી રીતે સમજો.

તમને જણાવી દઈએ કે આ વાજબી નથી, આનાથી તમે માત્ર તમારી પરેશાનીઓ જ નથી વધારી રહ્યા પરંતુ તમે સામેના વ્યક્તિના વિશ્વાસ સાથે પણ ખેલ કરી રહ્યા છો.

હું તમને વિનંતી કરું છું કે તમે જેટલું કરી શકો એટલું જ કામ લો અને એક સમયે માત્ર એક જ કામ કરો.

ધારો કે તમે કોઈ કામ કરી રહ્યા છો અને તે જ સમયે તે કામ સાથે જો તમે બીજું કોઈ કામ કરવા લાગો છો, તો મારો વિશ્વાસ કરો, ન તો તમારા પહેલાંનું કામ યોગ્ય રીતે થશે અને ન તો બીજું નોકરી.

શું તમે આમ કરતા પહેલા તેના પરિણામો વિશે વિચાર્યું છે ?

કલ્પના કરો કે જો બંને કામ બગડી જાય અને સમયસર પૂર્ણ ન થાય તો શું થશે ?

એટલા માટે એક સમયે એક જ કામ કરો , જેથી તે કામ સમયસર પૂરું થઈ શકે અને કોઈ ભૂલ ન થાય , એક કામ પૂરું કર્યા પછી જ બીજું કામ હાથમાં લઈને તેને પૂર્ણ કરવાનો પ્રયાસ કરો , ચિંતાને વ્યર્થ ન ગણો. આપો ,

આવી સ્થિતિમાં, તમે પોતે જ તમારા તણાવનું સૌથી ખરાબ કારણ બની જાઓ છો , તમારા મગજનો ઉપયોગ કરો અને સુખી વાતાવરણમાં જીવો.

આ સિવાય કેટલાક લોકો એવા પણ હોય છે જે કામના સમયે પણ અહીં-ત્યાં કામમાં લાગેલા હોય છે , જેના કારણે તેઓ સમય પર અને પછી સમય પસાર થયા પછી કામ પૂર્ણ કરી શકતા નથી. વધુ પરેશાન થઈ જાય છે.

દરેક કામ કાળજીપૂર્વક સમયસર પૂર્ણ કરો અને ચિંતા ટાળો, બાકીના બધા કામ પછીથી થતા રહેશે.

મેં ઘણીવાર લોકોને જોયા છે કામ કરતી વખતે, તેઓ વિવિધ વસ્તુઓના સંપર્કમાં આવે છે. ધ્યાન વિભાજિત થાય છે , કારણ કે ઘણા લોકો કામ કરતી વખતે ટીવી ચાલુ રાખીને બેસી જાય છે.

તેઓ કામ કરતાની સાથે જ ટીવી જોવાનું શરૂ કરે છે અને તેઓ ક્યારે કામ છોડીને ટીવી જોવાનું અને તેમના જોવાનું શરૂ કરે છે તે તેઓને ખબર પડશે સમય બગાડો કે તેમની પાસે કામ કરવાનો સમય નથી છે .

પાછળથી, તે પોતાની જાતને શાપ આપે છે અને ચિંતાતુર માથું પકડીને બેસે છે.

એવા લોકો પણ છે જેઓ મોબાઇલ અને તેમાં આવતા નોટિફિકેશન દ્વારા ધ્યાન ભંગ કરે છે અને વ્યર્થ સમય બગાડે છે અને સમયસર પોતાનું કામ પૂરું કરી શકતા નથી, જેના કારણે તેઓ ચિંતિત થઈ જાય છે.

તમારે એ વાતનું ધ્યાન રાખવું પડશે કે તમારા કામના સમયે કોઈ પણ વસ્તુ તમને વિચલિત ન કરે અને માત્ર તમારે કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ , જેથી તમારું કામ સમયસર પૂર્ણ થઈ શકે અને તમે કોઈપણ પ્રકારના તણાવ કે ચિંતાથી દૂર રહેશો. જો તમે સમયસર બધું કરો છો, તો બધું બરાબર થશે.

હવે એવા કેટલાક લોકો છે જે આવતીકાલ માટે કામ છોડી દે છે.

તેમની પાસે કામ મૂલતવી રાખવાના ઘણા બહાના છે જેમ કે આજે ટીવી પર ખૂબ જ સારો કાર્યક્રમ આવી રહ્યો છે , મારે તે જોવાનું છે , હું કાલે મારું કામ પૂરું કરીશ . ,

મારે મિત્રો સાથે બહાર જવાનું છે બાકીનું કાલે કરીશ ,

મને કામ કરવાનું મન નથી થતું, હું કાલે કરીશ ,

મેં આવા ઘણા બહાનાઓ સાંભળ્યા છે અને તેમના પરિણામો જોયા છે.

શું તમે જાણો છો કે કાલે શું થવાનું છે ?

શું તમે જાણો છો કે કાલે તમારી પાસે આજનું કામ કરવા માટે સમય હશે કે કેમ ?

આવતી કાલ ક્યારેય આવતી નથી, તમે સાંભળ્યું જ હશે કે તમે હજી પણ આવી ભૂલો કરો છો અને વ્યર્થ સમય બગાડીને જીવનમાં ચિંતા લાવો છો.

આ નાની-નાની બાબતો મોટી ચિંતાનું કારણ બની જાય છે અને આ ખૂબ જ ખરાબ આદત છે, તેનાથી બચવાનો પ્રયાસ કરો અને આજનું કામ આજે જ પૂર્ણ કરો.

18. તમારી જાતને કોઈથી ઓછી ન સમજો અને તમારામાં વિશ્વાસ રાખો બનાવવું પ્રયાસ કરો :

શું તમને તમારી જાતને બીજા સાથે સરખાવવાની આદત છે ?

શું તમને એમ પણ લાગે છે કે બીજા લોકો તમારા કરતા સારા છે અને તેના કારણે તમે ચિંતિત છો?

જો આવું હોય તો ગભરાવાની જરૂર નથી, તમારે ફક્ત તમારો વિચાર બદલવાની જરૂર છે.

તમે દરેક બાબતમાં સક્ષમ ન હોઈ શકો, આ સાચું છે, પણ એનો અર્થ એ નથી કે તમે કોઈથી ઓછા છો , તમારામાં પણ કોઈક ગુણ છે, તમારે ફક્ત તેને ઓળખવાની જરૂર છે. ઘણીવાર લોકો પોતાની યોગ્યતા જોઈને બીજાઓ પાસેથી પોતાને જજ કરતા રહે છે. તમારી શક્તિઓ ભૂલી જાઓ અને તેઓ પોતાની અંદર ખામીઓ શોધતા રહે છે અને ચિંતામાં ડૂબેલા રહે છે.

ધ્યાનમાં રાખો કે આ ત્રણેય વસ્તુઓ દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે , ફરક માત્ર એટલો જ છે કે કોઈ તેને શોધી શકતું નથી અને કેટલાક જાણ્યા પછી પણ અજાણ છે. ,

તમારી અંદર કોઈ ઉણપ ભરીને સારા બનવાની કોશિશ કરે છે , તો કોઈ એ ઉણપના ડરથી સંતાઈને સંતાઈ જાય છે.

કેટલાક તેમના ગુણોનો ઉપયોગ કરે છે અને કેટલાક અન્યના ગુણો સાથે પોતાની સરખામણી કરવામાં સમય પસાર કરે છે અને ચિંતાઓથી ભરેલું જીવન જીવે છે.

જો તમે તમારી પોતાની ખામીઓને નજરઅંદાજ કરીને તમારા ગુણોનો વિકાસ નહીં કરો તો આ દુનિયા તમારા ગુણોને કેવી રીતે જોશે અને તમે તમારી ખામીઓને કેવી રીતે પૂર્ણ કરી શકશો , તમારે ફક્ત તમારા પર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

કોણ આટલું સફળ છે કે તમારા કરતાં કોણ શ્રેષ્ઠ છે તેની ચિંતા ન કરો, વિચારો કે તમારામાં શું ખાસ છે જે બીજામાં નથી , તમે એવું શું કરી શકો જે અન્ય લોકો ન કરી શકે જે હું જીવી રહ્યો છું આ લેખ લખું તો હું લેખ લખવાની કળા છે.

હું મારી આસપાસના લોકો કરતાં કંઈક અલગ કરી શકું તે વિચારીને હું મારી જાતને પ્રોત્સાહિત કરું છું.

તેવી જ રીતે, જો કોઈ વ્યક્તિ પેઇન્ટિંગમાં સારી છે, તો કોઈ વ્યક્તિ લેખનમાં સારી છે.



JOIN CHANNELS

.....
[HTTPS://T.ME/EBOOKSIND](https://t.me/ebooksind)

[HTTPS://T.ME/BOOKS_KHAZANA](https://t.me/books_khazana)

[HTTPS://T.ME/GUJARATIBOOKZ](https://t.me/gujaratibookz)

[HTTPS://T.ME/MARATHIBOOKZ](https://t.me/marathibookz)

કેટલાક સારો ખોરાક બનાવી શકે છે સીવાય અને વણાટમાં સારી.

કેટલાક સારો બિઝનેસ કરે છે અને કેટલાક માત્ર નોકરી કરીને નામ કમાય છે.

છે અને કેટલાક રમતગમતમાં , પરંતુ દરેકમાં કોઈને કોઈ ગુણવત્તા હોય છે.

ફક્ત તેને ઓળખો, તમારી અડધી ચિંતા તમારા માટે સમાપ્ત થઈ જશે.
આવી વિચારસરણી રાખવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે અને તમે કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા મક્કમ રહી શકશો અને જીતવામાં સમર્થ હશો.

તેવી જ રીતે, બીજાની ચિંતા કરવાનું બંધ કરો, તમારી જાત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, તમારી શક્તિઓમાં સુધારો કરો અને ધીમે ધીમે તમારી ખામીઓને પણ સુધારવાનો પ્રયાસ કરો, તમે ઘણું સારું અનુભવશો અને ચિંતા કરવાની કોઈ વાત રહેશે નહીં.

19. ખુશ રહેવાનું શીખો અને તમારી સંભાળ રાખો:

ચિંતાનું એક કારણ એ છે કે તમે તમારી જાતને ખુશ રાખી શકતા નથી અને નાની નાની બાબતો પર નારાજ થાઓ છો જ્યારે સમસ્યા એટલી મોટી નથી જેટલી તમે બનાવો છો.

સુખી જીવન માટે સુખી રહેવું જરૂરી છે અને પરિસ્થિતિ ગમે તેવી હોય પણ ખુશ રહેવું સૌથી જરૂરી છે, જો સુખ - ખુશીનો સામનો કરવો પડશે તો ટેન્શન નહીં રહે.

લોકો પોતાની ખુશી અનેક રીતે શોધે છે.

આપણું વ્યક્તિત્વ એવું છે કે આપણે આપણા સુખ-દુઃખ માટે બીજાને કે સંજોગોને દોષી ઠેરવીએ છીએ, જ્યારે આપણે પોતે જ તેના માટે જવાબદાર હોઈએ છીએ.

લોકો અથવા સંજોગો તો તમારી પાસે આવીને એવું ન કહો કે તમે દુઃખી થાઓ કે સુખી થાઓ , જો કોઈ તમને દુઃખી કરવા માંગતું હોય તો. તમે વિપરીત કરો, તમે હંમેશા ખુશ રહેશો.

આમ કરવાથી તેમનો અભિગમ બદલાઈ જશે અને તેઓ તમને પરેશાન કરવાનું બંધ કરશે.

તેથી બીજાને દોષ ન આપો , આ ખરાબ ટેવ છોડી દો અને હંમેશા હસતા રહો.

હવે કેટલાક લોકોના મનમાં એવો પ્રશ્ન પણ હશે કે આપણે દરેક પરિસ્થિતિમાં ખુશ કેવી રીતે રહી શકીએ, તેના માટે કોઈને કોઈ કારણ હોવું જોઈએ , એવું કેમ નથી ?

તો તમને જણાવી દઈએ કે તમને ખુશ રહેવા માટે કોઈ ખાસ કારણની જરૂર નથી, તમારી આસપાસ જુઓ. તમને આવા કારણો દેખાવા લાગશે જે તમારા ચહેરા પર સ્મિત લાવવા માટે પૂરતા છે.

ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે માતા છો, તો પછી તમે તમારા બાળકને હસતા અને હસતા જોઈને ખુશ થશો.

જો તમે પિતા છો તો તમારા બાળકને સખત મહેનત કરતા જુઓ અને તમે ખુશ થશો.

જો તમે સ્ત્રી છો તો એ વિચારીને ખુશ રહો કે તમે જ છો જેના કારણે તમારા ઘરમાં શાંતિ છે અને બધું વ્યવસ્થિત છે.

જો તમે પુરુષ છો, તો એ વિચારીને ખુશ રહો કે તમારા કારણે તમારું ઘર ચાલે છે અને દરેકના ચહેરા પર સ્મિત છે.

આવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે વિચારીને વ્યક્તિને ખુશ કરી શકે છે.

નાના સી બાબતે પણ ખુશ રહો, બધી ચિંતા અને ચિંતા તમારાથી દૂર થઈ જશે.

આ સિવાય પોતાનું પણ ધ્યાન રાખો.

એ વિચારીને આગળ વધો કે તમારા સિવાય તમારા પરિવાર માટે કંઈ કરવા જેવું કોઈ નથી, બધું તમારા પર છે અને તમારા પરિવાર માટે તમારે કરવું પડશે આરોગ્ય જાળવવાનું છે અને આ કેવી રીતે થશે ?

જ્યારે તમે તમારી સંભાળ રાખો અને ખુશ રહો. જો તમારા ચહેરા પર ખુશી હશે તો તમે તમારી આસપાસ રહેતા લોકોને જોશો તમને ખુશી પણ મળશે અને ચિંતાનું વાતાવરણ પોતાની મેળે ખતમ થવા લાગશે.

જો તમારા પરિવારના સભ્યો તમારા ચહેરા પર ચિંતા જોશે તો તેઓ પણ ખુશ રહી શકશે નહીં અને ઘરમાં તણાવ રહેશે.

તેથી તમારા પરિવારને ખુશ કરવાનું કારણ બનાવો.

તમારું ધ્યાન રાખજો નહીંતર તમારી તબિયત બગડી જશે અને તમે ચિંતામાં ડૂબી જશો અને જો તમારી તબિયત સારી નથી તો તમે તમારી ચિંતા કેવી રીતે દૂર કરી શકશો.

આવા નાના પ્રયાસો કરીને તમે તમારા તણાવને દૂર કરી શકો છો અને તમારા જીવનને ખુશ કરી શકો છો.

20. પરિસ્થિતિનો વધુ પડતો વિચાર ન કરો , ના કહેતા શીખો અને અહંકાર ટાળો:

શું થશે , કેવી રીતે થશે, આ બધી ચિંતાઓ છોડીને ફક્ત તમારા કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

જો તમારે કોઈ કામ કરવું હોય તો તે કરો અને તે કરતા પહેલા એ પણ વિચારો કે તેનું પરિણામ શું આવશે પરંતુ એટલી ચિંતા ન કરો કે તે તમારી પરેશાનીનું કારણ બની જાય.

જો તમને લાગે છે કે કંઈક યોગ્ય છે, તો તમે તે કરતા જાવ છો અને પરિસ્થિતિને ભૂલી જાઓ છો.

જ્યારે તમે સકારાત્મક પરિણામો મેળવવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે પરિસ્થિતિ પોતે જ સુધરશે , તેથી પરિણામ વિશે વધુ ચિંતા કરશો નહીં અને વિશ્વ તમારા વિશે શું વિચારશે તે વિચારવાથી પણ દૂર રહો. અને તમે ચિંતામુક્ત રહેશો.

હવે વાત આવે છે એવા લોકોની કે જેઓ લોકોને ખુશ કરવા માટે તેમની હામાં હા ભેળવતા રહે છે અને પોતાની ચિંતા કરે છે.

જો કોઈ તમને કોઈ કામ કરવાનું કહે, તો તમે તેને ખુશ કરવા માટે હા પાડી દો છો , તમે એ કામ યોગ્ય રીતે કરી શકશો કે નહીં એ વિચારતા પણ નહીં.

જો તે કામ બરાબર ન થાય તો તમને ચિંતા થવા લાગે છે કે હવે તમે તે વ્યક્તિને શું જવાબ આપશો , હવે તે તમારા વિશે શું વિચારશે. વિશે આવી ચિંતા તે તમને દુઃખ પહોંચાડે છે.

તમારે આ આદત છોડવી પડશે.

તમે એ કામ કરો જે તમે સારી રીતે કરી શકો, બીજાને ખુશ રાખવાનું વલણ છોડી દો, આનાથી તમને તણાવ આવશે બીજું કંઈ નહીં.

હવે અમુક લોકો એવા હોય છે જેઓ કોઈને ના કહી શકતા નથી અને બીજી વ્યક્તિ તેમને જે કરવાનું કહે તે કરવા તૈયાર થઈ જાય છે, પછી ભલેને તે કામ યોગ્ય રીતે ન કરી શકે.

જો તમારે કોઈ કામ ન કરવું હોય તો તરત ના કહી દો, હંમેશા હા કહીને સારું ન બનો , આના કારણે લોકો વારંવાર તમારો ફાયદો ઉઠાવવાની કોશિશ કરશે અને તમારી હા કહેવાની આદત તમને ચિંતાથી ઘેરી લેશે.

આના બરાબર પરિણામો તમારે પણ ભોગવવા પડશે , જો તમે એ કામ બરાબર ન કરી શક્યા તો તમને એ સાંભળીને અપમાનિત થવું પડી શકે છે કે એ કામ ન કર્યું તો તમે તમારા માથે કેમ લીધું ?

એટલા માટે તમારા માટે સારું છે કે જો તમને કોઈ કામ ન ગમતું હોય અથવા તમે તે કામ કરી શકતા નથી, તો તેને ના કહી દેજો , તમે જુઓ કે તમે અનેક પ્રકારની ચિંતાઓથી મુક્ત થશો.

તમારા અહંકારને ખતમ કરો કારણ કે અહંકાર માણસનો સૌથી મોટો દુશ્મન છે અને અહંકારમાં આપણે આપણી જાતને ચિંતાનો વિષય બનાવી લઈએ છીએ.

જે માણસને અહંકાર છે પરિસ્થિતિને ઝડપથી સ્વીકારતા નથી અને પોતાને સર્વશ્રેષ્ઠ સાબિત કરવાની કોશિશ કરતા રહે છે, જેથી તેઓ હારી જાય તો પણ સ્વીકારતા નથી અને તણાવમાં આવી જાય છે.

એટલા માટે અહંકારને ટાળો અને દરેક પરિસ્થિતિને સ્વીકારતા શીખો , ઘણી મુશ્કેલીઓ સરળ થઈ જશે અને ચિંતા તમને ત્રાસ આપશે નહીં , તમારા જીવનને શક્ય તેટલું આરામદાયક બનાવો.

21. નિષ્ણાતોની સલાહ લો:

શું તમે તમામ પ્રકારના ઉપાયો અજમાવ્યા છે અને ઇચ્છિત પરિણામ મળ્યું નથી ?

શું તમે બધું કર્યા પછી પણ ઉદાસ અને ચિંતિત છો ?

શું તમે હજુ પણ તમારી ચિંતાઓમાંથી મુક્તિ મેળવી શક્યા નથી ?

તેથી હું તમને નિષ્ણાતોની મદદ લેવાની સલાહ આપીશ.

એવી ઘણી સમસ્યાઓ છે જેને તમે જાતે હલ કરી શકતા નથી, આવી સ્થિતિમાં જો કોઈ તમારી મદદ કરી શકે છે, તો તે ડૉક્ટર છે.

લાંબા સમયથી તણાવની સ્થિતિ તમારા માટે ઘાતક સાબિત થઈ શકે છે, તેથી જો તમામ ઉપાયો કર્યા પછી પણ તમારો તણાવ દૂર ન થઈ શકે, તો મોડું ન કરો , તાત્કાલિક ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

વધુ ચિંતા કરવાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર વધુ કે ઓછું થઈ શકે છે અને માથાનો દુખાવો જેવી સમસ્યા સામાન્ય બની જાય છે, આવી સમસ્યા નિષ્ણાત અથવા ડૉક્ટર દ્વારા ઉકેલી શકાય છે.

તમારા ડૉક્ટરને તમારી ચિંતા વિશે સારી રીતે કહો, તેમની પાસેથી કંઈપણ છુપાવશો નહીં જેથી તે તમારી સમસ્યાનું યોગ્ય રીતે નિવારણ કરી શકે .

આ સિવાય તમારી ઊંઘની કમી , કોઈપણ કામમાં ધ્યાન ન લાગવું , યાદશક્તિમાં ઘટાડો , ભૂલી જવું અને વજનમાં અસ્પષ્ટ વધઘટ, જે ગંભીર સમસ્યાઓ બની શકે છે ,

ડૉક્ટર માત્ર શારીરિક તણાવ જ નહીં પરંતુ માનસિક તણાવને પણ દૂર કરી શકાય છે , તેથી વધુ સમય બગાડો નહીં, સારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો અને તમારી સમસ્યાઓથી છુટકારો મેળવો.

તમારા તણાવને ઘટાડવા માટે ઘણા નિષ્ણાતો દ્વારા કેટલીક દવાઓની સલાહ આપવામાં આવે છે.

કેટલાક તમને તમારી દિનચર્યામાં મસાજનો સમાવેશ કરવાની સલાહ આપે છે કારણ કે તે ચિંતાને દૂર કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય માનવામાં આવે છે.

તણાવ દૂર કરવા માટે દવાઓ તેમાં એલોપેથિક દવાઓ ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ ડૉક્ટરની સલાહ વિના આ દવાઓ બિલકુલ ન લેવી , કારણ કે તેની આડઅસર થઈ શકે છે.

બની શકે છે કે તમારી કોઈ સમસ્યા દૂર થઈ જાય પરંતુ આ દવાથી વધુ સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

ઘણા ડોક્ટરો તમને આયુર્વેદિક દવાઓ લેવાની ભલામણ કરે છે અને તેની કોઈ આડઅસર

થતી નથી.

આ દવાઓ અશ્વગંધરિષ્ટમાં જે તમારી નર્વસ સિસ્ટમ પર સીધી અસર કરે છે જે તમને આરામ આપે છે.

આ સિવાય બ્રાહ્મી વટી તમારા મનમાં ચાલી રહેલી નકામી વાતોને પણ દૂર કરે છે. નિવારણમાં મદદરૂપ

આ ઉપરાંત જટામાંસી તે એક અસરકારક દવા પણ છે જે ઉત્તમ પરિણામો આપે છે. તમને તે પાવડરના રૂપમાં મળે છે, જે માનસિક તણાવને દૂર કરવામાં ખૂબ જ અસરકારક છે અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનું કામ કરે છે.

બીજી એક દવા છે જે ભૂંગરાજ છે.

તે તમને ચાના પાંદડાના રૂપમાં ઉપલબ્ધ છે અને તમારા મગજને બુસ્ટ આપે છે.

તેના સેવનથી શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સારું રહે છે અને તમારા શરીરમાં ઓક્સિજનની માત્રા પણ સારી રીતે પહોંચે છે.

આ ચા પીવાથી તમારું મન હળવું થશે અને તમે તણાવથી દૂર રહેશો.

ઉપસંહાર:

ચિંતા એ એક માનસિક પ્રક્રિયા છે , જે દરેક મનુષ્યના શરીરમાં થાય છે.

તેની થોડી માત્રા તમને તમારા ભવિષ્યની કાળજી લેવા માટે પ્રેરિત કરી શકે છે પરંતુ વધુ પડતી ચિંતા તમારા મન અને શરીર બંને માટે નુકસાનકારક છે.

વધુ પડતી ચિંતા કરવાથી તમે તમારું જીવન જીવવાનું ભૂલી જાઓ છો.

આપણા જીવનમાં ચિંતા નાની જવાબદારીઓથી આવે છે કારણ કે આપણે તેને મોટી બનાવીએ છીએ , પરંતુ જો તમે તેને નાની વસ્તુઓ તરીકે સ્વીકારશો તો તમારી ચિંતાઓ દૂર થઈ જશે.

તમારું ધ્યાન રાખો, જો તમે ખુશ હશો તો બધું સારું થશે અને તમે દરેક રીતે ચિંતાઓથી મુક્ત રહેશો.

ખોરાક , ઊંઘ અને સકારાત્મક વિચાર સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે, આના વિના તમે કંઈ કરી શકતા નથી.

દરેક વિષય વિશે કાળજીપૂર્વક વિચારો અને જરૂરી પગલાં લો.

તમારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

ઉપરોક્ત ઉપાયો અપનાવીને જ પ્રયાસ કરો અને સકારાત્મક પરિણામની ઈચ્છા રાખો, બધું સારું થઈ જશે.

તો આ લેખમાં મેં તમને જણાવ્યું કે તમે તમારી ચિંતાઓમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થઈ શકો છો અને સુખી જીવન જીવી શકો છો.

તમે તમારી જાતને પૂછો તે તમે શા માટે ચિંતિત છો અને તેનો ઉકેલ શું હોઈ શકે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખો કે તમારે તણાવનું મૂળ કારણ શોધીને યોગ્ય પગલાં લેવા પડશે.

ઘણા એવા લોકો છે જેઓ પોતાની હારથી નિરાશ થઈ જાય છે અને બધી આશા ગુમાવી બેસે છે અને પોતાની જાતને ચિંતાના વર્તુળમાં ઘેરી લે છે, તમારે તમારી જાત પર વિશ્વાસ કરવો પડશે અને સમજાવવું પડશે. તમારા માટે કંઈ મુશ્કેલ નથી.

નિરાશ ન થાઓ, તમે સતત પ્રયાસ કરી રહ્યા છો, તેમાં વધુ સમય લાગી શકે છે પરંતુ એક દિવસ તમને જે જોઈએ છે તે મળશે. તમને પરિણામ ચોક્કસ મળશે.

હું આશા રાખું છું કે તમને આ સૂચન અને તમને ગમશે તમને આ ઉપાયોનો લાભ મળશે અને તમે તમારી ચિંતાઓથી મુક્ત થશો.

આ પુસ્તક વિશે સમીક્ષા લખો ,

